



Horaire de cours en groupe

Du 1er au 23 décembre 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin	Z méthode Nathalie G. 9h à 10h	C.A.F. Sonia 9h à 10h	Zumba Sylvie 9h à 10h	Power Julie 9h à 10h	Radical Fitness mix Sylvie 9h à 10h15	Z Méthode Nathalie G. 9h à 10h	Power Sylvie
	Pilates Nathalie G. 10h à 11h	Zen Yoga Nathalie H 10h à 11H	Oxigeno Sylvie 10h à 11h	Cardio/étirements Sonia 10h à 11h		Zumba et étirements Sheila	9h15 à 10h30 Fight Do Sylvie 10h30 à 11h30
Midi		65+ Frédéric 11h à 12h		65+ Frédéric 11h à 12h		10h00 à 11h30	
Soir	Insanity Yana 17h30 à 18h30	Djamboola Sylvie 17h30 à 18h30	X-55minutes Sylvie 17h30 à 18h30	Ubound Sylvie 17h30 à 18h30			
	Ubound Sylvie 18h30 à 19h30	C.A.F. Yana 18h30 à 19h30	Zumba Fabee 18h30 à 19h30	Kimax* Abdel 18h30 à 19h30			
	Zumba Sylvie 19h30 à 20h30	Kimax* Abdel 19h30 à 20h30	Power Annie 19h30 à 20h30				

* Gants de Boxe nécessaires pour le Kimax.

Prenez note que moins de 8 participants 3 semaines consécutives peut entraîner l'annulation d'un cours.

Ubound sur trampoline n'est pas recommandé pour les personnes ayant des problèmes de pression, d'équilibre ou pesant plus de 220 livres.



Horaire de spinning

Du 10 septembre au 23 décembre 2018

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
Matin						Spinning Houssine 10h30 à 11h30	
Soir	Spinning Melissa 17h15 à 18h00	Spinning Mathieu 17h30 à 18h30	Spinning Christian 17h15 à 18h15	Spinning Melissa 17h15 à 18h15	Spinning Melissa 17h15 à 18h15		
	Spinning Melissa 18h05 à 18h50						

Prenez note que moins de 6 participants 3 semaines consécutives peut entraîner l'annulation d'un cours.